

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.04.1 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Лернер Виктория Леонидовна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	6
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	14
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	23
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	24
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	25

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- научно-исследовательский
- организационно-управленческий
- педагогический
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения), 03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
---	---	-----------------------------------

<p>- С/01.6 Проведение испытательных и контрольных мероприятий для зачисления занимающихся на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>- D/02.6 Планирование и контроль результатов тренировочного процесса занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</p> <p>- A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации</p> <p>- A/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>- B/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта</p> <p>- B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей</p>	<p>Прогнозирует результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивает эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивает результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов</p>
--	---	---

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Заочная (семестр)			
		5	6	7	8
1	Профессионально-ориентированная практика			+	
2	Социальная медицина		+	+	+
3	Физиолого-биохимические аспекты АФК	+	+	+	
4	Энергообеспечение двигательной деятельности	+	+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» изучается в 6, 7, 8 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 9 з.е.

Заочная: 9 з.е.

Вид учебной работы	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	324
Контактная работа	40
Лекции (Лекции)	20
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	267
Экзамен	9
Зачет	8

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.	Формы текущего контроля
-----------	--------------------------	-----------------------------	----------------------------

		Лек ции	Пра кт. раб.	СР	
		3	3	3	
6 семестр					
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.	3	3	40	Опрос
2	Гигиена закаливания. Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Вредные привычки – разрушители здоровья.	3	3	42	Групповая дискуссия
3	Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях.	2	2	42	Практическое задание для практической подготовки; Тестирование; Тестирование
7 семестр					

4	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта.	1	1	18	Опрос
5	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК.	1	1	10	Групповая дискуссия
6	Приемы и техника массажа. Методика массажа. Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж.	2	2	15	Практическое задание для практической подготовки; Тестирование
7	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.	2	2	13	Тестирование
8 семестр					
8	Лечебная физическая культура и массаж при травмах.	2	2	29	Опрос

9	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.	2	2	29	Групповая дискуссия
10	Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.	2	2	29	Практическое задание для практической подготовки; Тестирование; Тестирование

Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. (УК-5)

Лекция.

Профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине. Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В. А. Волжинский, А.А. Минх и др.). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта - целенаправленное и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Практическое занятие.

Основа профилактики – здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры питания населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

Задания для самостоятельной работы.

Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекционные заболевания и пути их распространения (эпидемии, пандемии, эндемии, спорадические заболевания). Эпидемический процесс и его звенья. Источник инфекции, механизмы передачи инфекции, восприимчивость к данному заболеванию населения. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса. Восприимчивость и иммунитет. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике и борьбе с инфекционными и венерическими заболеваниями. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД - опасное инфекционное заболевание. Возбудитель и источники заболевания, пути распространения. Меры личной общественной профилактики

Тема 2. Гигиена закаливания. Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Вредные привычки – разрушители здоровья. (УК-5)

Лекция.

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом в открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Методика приема различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Практическое занятие.

Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим труда для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.

Задания для самостоятельной работы.

Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты курения. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты злоупотребления алкоголем. Отрицательное воздействие спортивную работоспособность. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические

аспекты наркомании и токсикомании. Средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.

Тема 3. Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях. (УК-5)

Лекция.

Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты. Методы определения суточного расхода энергии. Контроль за калорийностью пищи. Пищевые вещества. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Булимия и анорексия. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительный период.

Практическое занятие.

Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.

Задания для самостоятельной работы.

Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в РФ. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, истских походов. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. Суточный режим школьников различного возраста. Особенности питания школьников.

Тема 4. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями.

Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта. (УК-5)

Лекция.

Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, аэробика и фитнес-гимнастика, бодибилдинг и армрестлинг, туризм.

Практическое занятие.

Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Оздоровительная направленность спортивной тренировки. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды. Влияние различных биоритмов на работоспособность спортсмена (сезонные, недельные, суточные и др.). Создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллективы и др.). Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Задания для самостоятельной работы.

Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм. Плавание. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам. Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм. Гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм. Спортивная борьба. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм. Бокс. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм. Тяжелая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм. Конькобежный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и месту проведения занятий, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм и обморожений. Лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и месту проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде, обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.

Тема 5. Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК. (УК-5)

Лекция.

Общая характеристика физических упражнений применяемых в ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК. Гимнастические упражнения классифицируются по нескольким основным признакам: анатомическому; по признаку активности; принципу использования гимнастических предметов и снарядов; по видовому признаку и характеру выполнения.

Практическое занятие.

Особенности осуществления дозировки физической нагрузки в ЛФК. При занятиях физическими упражнениями является важным элементом регулирования нагрузки. При дозировке физической нагрузки большое значение имеет также плотность занятия ЛФК.

Задания для самостоятельной работы.

Включая в занятия дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении мышц, чередуя упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызывать утомления у занимающихся.

Тема 6. Приемы и техника массажа. Методика массажа. Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж. (ПК-3)

Лекция.

Техника и методика выполнения массажных приемов. Наиболее приемлемой следует считать классификацию, согласно которой массажные приемы делят на пять основных групп: поглаживания, растирания, разминания, вибрации и активные и пассивные движения.

Практическое занятие.

Общий и локальный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.

Задания для самостоятельной работы.

Спортивный массаж—это способ массажного воздействия на организм спортсмена с целью достижения высоких функциональных возможностей и спортивных результатов.

Тема 7. Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа. (ПК-3)

Лекция.

Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Принципы дозирования физических нагрузок на занятиях ЛФК.

Практическое занятие.

Основные методы контроля над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.

Задания для самостоятельной работы.

Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа.

Тема 8. Лечебная физическая культура и массаж при травмах. (ПК-3)

Лекция.

Принципы реабилитации больных с травмами ОДА Дозирование нагрузок ЛФК при повреждениях ОДА.

Практическое занятие.

Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях.

Задания для самостоятельной работы.

Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата.

Тема 9. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания. (ПК-3)

Лекция.

Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.

Практическое занятие.

Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов. Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы.

Задания для самостоятельной работы.

Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов. Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы.

Тема 10. Лечебная физическая культура и массаж при ожирении и заболеваниях суставов. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков. (ПК-3)

Лекция.

Профилактика нарушений осанки при занятиях физической культурой.

Практическое занятие.

Методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у детей и подростков.

Задания для самостоятельной работы.

Клинико-физиологическое обоснование и особенности методики ЛФК при сколиотической болезни

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ПК-3)

1. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
2. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
3. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
4. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
5. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно- спортивной деятельности.
6. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
7. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
8. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
9. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
10. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
11. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
12. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
13. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
14. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.

15. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
16. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
17. Гигиенические требования к закаливанию водой.
18. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
19. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
20. Гигиенические требования к организации рационального питания.
21. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
22. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
23. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
24. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.

2

26. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
27. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
28. Пищевые отравления и их профилактика.
29. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
30. Гигиенические требования к вентиляции.
31. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
32. Гигиенические требования к отопительным системам.
33. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
34. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.

7 семестр

1. История ЛФК. Место ЛФК в системе физического воспитания.
2. ЛФК как составная часть системы физического воспитания, как лечебнопедагогический процесс.
3. Особенности ЛФК как лечебного метода.
4. Общие основы ЛФК. Средства, формы и методы в ЛФК.
5. Организация службы ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Роль врача, инструкторов, методиста.
2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия ЛФК на организм человека.
3. Принципы составления комплексов упражнений для занятий ЛФК при двигательных режимах.
4. Характеристика дыхательных упражнений, применяемые в ЛФК.
5. Деление физических упражнений по активности и степени физической нагрузки.
6. Классификация и характеристика средств ЛФК.
7. Принципы составления комплексов упражнений для индивидуальных занятий ЛФК (самостоятельно, с инструктором, с родителями).
8. Принципы составления комплексов упражнений для групповых занятий ЛФК.
13. Организация занятий ЛФК при различных двигательных режимах и в различные периоды заболеваний.
14. Дозировка интенсивности упражнений и плотности занятий ЛФК.
15. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Факторы ограничения и факторы риска.
16. Методы используемые в ЛФК. Использование педагогических приемов на занятиях ЛФК.
17. Двигательные режимы, понятия, общая характеристика.
18. Периоды в ЛФК, общая характеристика.
19. Плотность занятий ЛФК, принципы методика занятий ЛФК.
20. Осанка, виды нарушений осанки. Средства, формы и методы ЛФК, примеры.

21. Классификация нарушений осанки. Общая характеристика ЛФК при этих нарушениях. Особенности.

22. Особенности проведения ЛФК при нарушениях осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Типовые задания для зачета (ПК-3)

Тест №1

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б); улучшает сон;
- в) повышает потоотделение и обмен веществ;
- г) расслабляет организм.

2. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

3. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

4. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна; г) прорезиненные ткани.

5. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.

6. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.

7. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.

8. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

- а) 2 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

9. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

- а) да; б) нет.

10. Гигиена – это наука:

- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
- б) о профилактике болезней;
- в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.

Тест №2

1. Здоровье человека – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;

в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

2. Основоположник гигиены как науки:

а) А.П. Доброславин;

б) Н.А. Семашко;

в) А.Н. Сысин.

3. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

а) 18-20 %;

б) 47-50 %;

в) 8-10%.

4. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

а) холера;

б) туберкулёз;

в) ботулизм.

5. Различают влажность:

а) относительную;

б) точную;

в) минимальную.

6. Методы обеззараживания воды:

а) умягчение;

б) обезжелезивание;

в) хлорирование.

7. Значение углеводов в питании:

а) источник энергии;

б) источник провитамина С;

в) источник фосфатидов и полинасыщенных жирных кислот.

8. Полное истощение запасов витаминов в организме:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз.

9. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:

а) основной группе;

б) подготовительной группе;

в) специальной группе.

10. Закаливание – это...

а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;

б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;

в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.

Типовые вопросы экзамена (ПК-3)

1. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК.

2. Виды нагрузок, применяемых в трудовой терапии.

3. Системы и методы массажа.

4. Техника выполнения приемов массажа.

5. Последовательность приемов массажа и массируемых участков тела.

6. Использование мазей, гелей, кремов в тренировке и соревнованиях.

7. Разновидности и техника выполнения рефлекторно-сегментарного массажа.

8. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

9. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
10. Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
11. Формы ожирения и методы лечения ожирения.
12. Лечебная физкультура при заболеваниях системы крови.
13. Лечебная физкультура при заболеваниях суставов.
14. Лечебная физкультура при плоскостопии.
15. Лечебное действие физических упражнений при хирургических заболеваниях.
16. Лечебная физкультура при заболеваниях центральной нервной системы.
17. Лечебная физкультура при неврозах. Основные формы неврозов и стратегия ЛФК.
18. Лечебное действие физических упражнений при детских заболеваниях.
19. Лечебная физкультура при различных профессиональных заболеваниях.
20. Лечебное и профилактическое действие физических упражнений в занятиях со школьниками, относящимися к специальной медицинской группе.
21. Методы врачебно-педагогической оценки влияния ЛФК.
22. Нетрадиционные методы лечения сердечно-сосудистых и легочных заболеваний дыхательными упражнениями.
23. Лечебная физкультура при психических заболеваниях и неврозах.
24. Гигиенические основы массажа. Оборудование массажного кабинета.
25. Виды спортивного массажа и техника его выполнения.
26. Разновидности массажа.
27. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
28. Понятие о ЛФК и массаже.
29. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.
30. Краткая история развития ЛФК.
31. Краткая история развития массажа.
32. Общая характеристика и классификация физических упражнений (гимнастические упражнения).
33. Общая характеристика и классификация физических упражнений (идеомоторные, изометрические упражнения, упражнения на тренажерах, дозированные игры).
34. Общая характеристика и классификация физических упражнений (спортивно-прикладные упражнения и упражнения в посылке импульсов).
35. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.
36. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
37. Средства и формы проведения ЛФК.
38. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности.
39. Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре.
40. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
41. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
42. Временные нормы нагрузки лечебной культуры.
43. Квалификационная характеристика специалиста по лечебной физкультуре (общие знания, умения и навыки).
44. Гигиенические основы массажа. Массажный кабинет и его оборудование.
45. Гигиенические требования к массажисту и к пациенту.
46. Классификация, виды и формы массажа.
47. Методы массажа.
48. Влияние массажа на кожу и нервную систему.
49. Влияние массажа на мышцы, суставы, связки, сухожилия.
50. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
51. Влияние массажа на дыхательную систему, обмен веществ и функцию выделения.

52. Действие массажа на функциональное состояние организма.
53. Показания и противопоказания к проведению массажа.
54. Методика проведения массажа.
55. Общая характеристика массажных приемов.
56. Физиологическое влияние приема поглаживания.
57. Техника основных вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
58. Физиологическое влияние приема растирание. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
59. Физиологическое влияние приема разминание. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
60. Физиологическое влияние приема вибрации. Техника основных и вспомогательных приемов. Методические указания и ошибки при выполнении.
61. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.
62. Лечебный массаж.
63. Спортивный массаж.
64. Дозировка массажа.
65. Техника и методические указания массажа головы.
66. Техника и методические указания массажа лица и шеи.
67. Техника и методические указания массажа верхних конечностей.
68. Техника и методические указания массажа нижних конечностей.
69. Техника и методические указания массажа спины.
70. Техника и методические указания массажа поясничной области и таза.
71. Техника и методические указания массажа груди.
72. Техника и методические указания массажа живота.

Типовые задания для экзамена (ПК-3)

1. Лечебная физкультура - это:
 - а) лечебный метод
 - б) научная дисциплина
 - в) медицинская специальность
 - г) составная часть реабилитационного процесса
 - д) все перечисленное
2. Общая физическая нагрузка - это:
 - а) нагрузка, обязательно включающая в активную деятельность все мышечные группы
 - б) нагрузка, частично охватывающая группы мышц, но с напряженной работой
 - в) и то, и другое
 - г) ни то, ни другое
3. Понятию лечебной физкультуры соответствуют термины:
 - а) физическая реабилитация
 - б) кинезотерапия
 - в) рефлексотерапия
 - г) механотерапия
 - д) правильно а) и б)
4. Местная физическая нагрузка - это:
 - а) специальная нагрузка направленного действия
 - б) нагрузка, охватывающая определенную группу мышц
 - в) нагрузка, чередующая с общей нагрузкой и используемая по типу - от здоровых участков к поврежденным

г) все перечисленное

5. Метод лечебной физкультуры - это:

- а) метод патогенетической терапии
- б) метод профилактики терапии
- в) метод функциональной терапии
- г) все перечисленное

6. К средствам лечебной физкультуры не относятся:

- а) режим приема медикаментов
- б) физические упражнения
- в) настольные игры
- г) массаж

7. При назначении ЛФК врач обязан:

- а) определить диагноз
- б) уточнить лечебные задачи
- в) подобрать средства медикаментозного лечения
- г) провести дополнительные исследования
- д) провести исследование функционального состояния и физической подготовки больного

8. Средствами физкультуры решаются все перечисленные задачи, кроме:

- а) повышения неспецифической сопротивляемости организма
- б) замещения недостающих гормонов
- в) восстановления нарушенного объема движения
- г) компенсации недостаточности дыхания
- д) стимуляции экстракардинальных факторов кровообращения

9. Преимущественными методами ЛФК в детской клинике являются:

- а) самостоятельный метод
- б) групповые занятия ЛФК
- в) спортивные соревнования
- г) механотерапия
- д) игровой метод

10. Методические принципы применения физических упражнений у больных основаны на всем перечисленном, кроме:

- а) постепенности возрастания физической нагрузки
- б) системности воздействия
- в) регулярности занятий
- г) применения максимальных физических нагрузок

Тест №2

11. В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется во всех перечисленных формах, кроме:

- а) мануальной терапии
- б) утренней гимнастики
- в) лечебной гимнастики
- г) элементов спортивных упражнений
- д) игр

12. К методическим приемам дозирования физических нагрузок в лечебной физкультуре относятся все перечисленные, кроме:

- а) плотности нагрузки до 80 %
- б) длительности процедуры
- в) плотности нагрузки до 100 %
- г) изменения исходных положений

д) темпа упражнений

13. Физическая реабилитация включает все перечисленное, кроме:

- а) назначение двигательного режима
- б) элементов психофизической тренировки
- в) занятий лечебной гимнастики
- г) интенсивных физических тренировок
- д) трудоустройства больного

14. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:

- а) упражнения для мелких мышечных групп
- б) упражнения для средних мышечных групп
- в) упражнения для крупных мышечных групп
- г) упражнения для тренировки функции равновесия
- д) правильно а), б), в)

15. К двигательным режимам в санатории относятся:

- а) палатный
- б) щадящий и щадяще-тренирующий
- в) свободный
- г) тренирующий
- д) правильно б) и г)

16. Щадящий двигательный режим назначается отдыхающим санатория:

- а) с острыми респираторными инфекциями и обострением ишемической болезни сердца
- б) перенесшим острые заболевания до поступления в санаторий
- в) органическими заболеваниями внутренних органов с выраженной функциональной недостаточностью
- г) органическими заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата с болевым синдромом при движениях
- д) все варианты верны

17. Щадяще-тренирующий двигательный режим предусматривает объем двигательной активности:

- а) 10-8 ч в сутки
- б) 8-6 ч в сутки
- в) 6-4 ч в сутки
- г) 3-4 ч в сутки
- д) 1-2 ч в сутки

18. Тренирующий двигательный режим назначается отдыхающим санатория, кроме лиц:

- а) с начальными факторами заболевания
- б) физически подготовленных
- в) освоивших щадяще-тренирующий режим
- г) старческого возраста
- д) молодого и среднего возраста с хроническими заболеваниями в удовлетворительном функциональном состоянии

19. Целесообразная протяженность маршрутов ходьбы на щадящем и щадяще-тренирующем двигательных режимах для однократной прогулки:

- а) 200 м
- б) от 200 до 400 м
- в) от 500 до 3000 м
- г) от 4000 до 5000 м
- д) свыше 5000 м

20. Дозирование нагрузки на велотренажере у больных осуществляется всем перечисленным, кроме:

- а) скорости вращения педалей

- б) продолжительности велотренировки
- в) мощности нагрузки в ваттах
- г) энергетических затратах в килокалориях в минуту

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	ПК-3	Прогнозирует результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивает эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивает результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов;
«не зачтено»	ПК-3	Не прогнозирует результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивает эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивает результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов;

Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично»	ПК-3	Отлично прогнозирует результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивает эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивает результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов;
«хорошо»	ПК-3	Хорошо прогнозирует результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивает эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивает результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов;
«удовлетворительно»	ПК-3	Удовлетворительно прогнозирует результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивает эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивает результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов;

«неудовлетворительно»	ПК-3	Не прогнозирует результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивает эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивает результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов;
-----------------------	------	--

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Попов С.Н., Козырева О.В., Малащенко М.М., Жук И.А. Физическая реабилитация : учеб. : в 2-х т.. - М.: Издательский центр "Академия", 2013
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация : Учебник для вузов. - 3-е изд., перераб. и доп.. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 603 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С., Гершбург М.И. Лечебная физическая культура : учебник. - 9-е изд., стер.. - М.: "Академия", 2013. - 416 с.

6.3 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система -

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
2. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
6. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.